



ناونیشان:
(ئارەقەکردن)

ئامادەکردنی:
(بصیر نوری نبی)

ناوەرۆك

..... ئارەقە كۆردن چىيە ؟

..... چۆن ئارەقە كۆردن كاردەكاتە سەر جەستە ؟

..... ئارەقە رژینى ئاكراين (Eccrine)

..... ئارەقە رژینى ئەپۆكراين (Apocrine)

..... ھۆكارەكانى ئارەق كۆردنەو

..... كاریگەرى ئارەق لەسەر پېست لایەنى باش

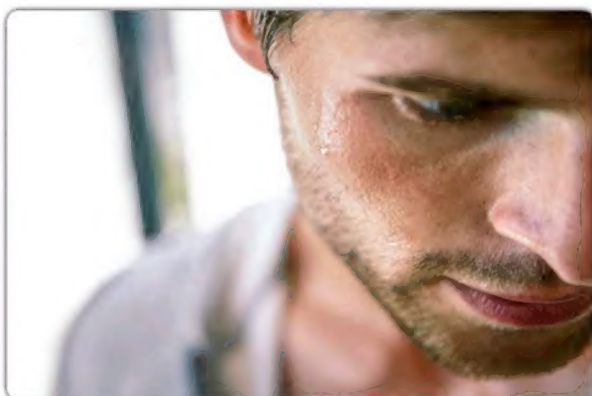
..... كاریگەرى ئارەق لەسەر پېست لایەنى خراپ

- ئارەقە قىلىش ؟

ئارەق قىلىش چالاكىيەكى جەستەيىيە كە يارمەتى رېكخستنى پلەي گەرمى جەستە دەمات، ھەروەھا برىتتيە لە دەرقوونى شلەيەكى سوپر لە ئارەقە رېژنەكانەو، گۇرپانكارى لە پلەي گەرمى جەستە، يان پلەي گەرمى دەروە، يان بارى سۇزدارىت دەتوانن بىنە ھۆى ئارەق قىلىشەو.

ئارەق قىلىش بە رېژەيەكى ئاسايى پىرۇسەيەكى گىرنگى جەستەيە، ھەر دوو كىردارى ئارەق قىلىشەو زۇر ياخۇد ئارەق قىلىشەو دەكرىت كېشەبن بۇ جەستە، نەبوونى ئارەق لەوانەيە مەترسىدار بىت چۈنكە مەترسى لەسەر گەرمبوونى جەستە زىاد دەكات، ئارەقى زىادەش لەوانەيە لە رووى دەروونىيەو زىاتىر زىانبەخش بىت ھەك لە زىانى جەستەيى، باوترىن ناوچەكانى ئارەق قىلىش لەسەر جەستە برىتتىن لە (ژىر بال، پروخسار، ناو لەپى دەست، ژىر پى).

ناوئەندە كۆئەندامى دەمار دەستەگرىت بەسەر كىردارى ئارەق قىلىشەو، ئارەق قىلىشەو بەشېكە لە ناوئەندە كۆئەندامى دەمار كە خۇى كارى خۇى جىبەجى دەكات، بەبى ئاگادارى تۇ، كاتىك كەش و ھەوا گەرمە يان پلەي گەرمى لەشت بەرز دەبىتەو بەھۆى ھەرزىش كىردن يان تا، ئارەق لە رېگەي كۈنلەكانى سەر پىست دەردەدرىت، ئەمە دەبىتە ھۆى ھىلانەو جەستە بە شىدارى و فېنك بوونەو بەھۆى بوون بەھەلمەو، زۇرىنەي ئارەق بەھۆى ئاوئەو دروستەبىت، بەلم نىزىكەي لە سەدا (ا)ى ئارەقە كە بەھۆى خۇى و چەورىيەو دروستەبىت.



چۆن ئارەقە قىلدۇرۇش كاردەكەتە سەر جەستە؟

جەستە نىزىكەى سى مىيۇن ئارەقە رژىن لە خۇ دەگرىت، كە بۇ دوو
جۆرى سەرەكى پۆلىن كراون ئەوانىش ئاكراین (Accrine) و ئەپۆكراین
(Apocrine).

ئارەقە رژیئى ئاكراین (Eccrine)

ئارەقە رژیینی ئاکراین (Eccrine) لە ھەموو شوینیکی جەستە بوونی ھەیە و دەبیئتە ھۆی بەرھەمھێنانی سووکە کێش و ئارەقی بێ پۆن

ئارەقە رژینى ئەپۆکراین (Apocrine)

به شيّويه کی گشتی له سهلکی مووی ئهم به شانهی جهسته چرده بییه وه
وهک پیستی سهر و ژیر بال و بنران.

ئارەقە پۈژىنەكان بېرىكى زۆر زياتر لەو ئارەقە بىلادەكاتەوہ كە ھەلگىرى بۇنىكى
پوونن، بۇنەكە، كە بە بۇنى جەستە ناودەبىرىت، درووستەبىت كاتىك
ئارەقە پۈژىنى جۇرى ئەپۇكراین (Apocrine) لەكار دەكەوئىت و تىكەل بە
بەكتىرياكانى سەر يىست دەبىت.

هۆکارهکانی ئارهقکردنهوه

ئارهقکردنهوه ئاساييه و به شيوهيهکی بهردهوام له ژيانی پۆژانهدا روودهدات، ههرچۆنیک بێت، کۆمهڵیک هۆکار دهتوانن کرداری ئارهقکردنهوه زياد بکهن:

بهري پلهی گهرمی

بهري بونهوهی پلهی گهرمی جهسته يان پلهی گهرمی ژینگهیی هۆکاری سهرهکين بۆ زيادبوونی ئارهق.



ههست و فشار

ئهم ههست و باروودۆخانهی خوارهوه دهکریت ببنه هۆی زيادبوونی ئارهق ئهوانيش بریتين له (تورهیی، ترس، شهرمنی، نیگهرانی، فشاری سۆزداری)



خواردن

لهوانهيه ههندیک جار ئارهقکردنهوه وهک وهلامدانهوهيهک بێت بۆ ئهه خۆراکهی که دهیخویت، ئهم جۆره ئارهقکردنهوه پيشی دهگوتریت ئارهقکردنهوهی چهژهگۆپکهکان و دهتوانریت بوروژینریت لهلايهن (خواردنی تیز، خواردنهوه کافيانييهکانی وهک (سوڤده، قاهه، چای)، خواردنهوهی کحولی).



دهرمان و نهخۆشی

ئارهقکردنهوه لهوانهيه بههۆی وهگرتنی دهرمان یاخود نهخۆسییهکی دیاریکراوهوه بێت، وهک (شیرپهنبه، تا، یاخود دهرمانی کهمکردنهوهی تا، ههوکردن، کهمی رێژهی شهکر له خویندا، ئازار شکینی وهک (Morphine)، مادهی سپکه، هۆپمۆنی دهستکردی سویرۆید، نهخۆشی ئازاری ناوچهیی ئالۆز، که فۆپمیکي دهگمهنی نهخۆشی درێژخایهنه که له قاچ و بالدا روودهدات)



نەمانى سۈرى مانگانە

گۇرانی ھۆرمۈنەكانى وابەستە بە نەمانى سۈرى مانگانە دەكرى ھۆكارىت بۇ دروستكردى ئارقى، ئەو ئافرەتانەى كە سۈرى مانگانەيان بۇ ھەمىشە كۆتايى دىت ھەندىك جار ھەست بە ئارقىكردىنەوھەىكى زۇر دەكەن بە شەودا.

رېكخستەكانى شىۋازى ژيان بۇ ئارقىكردىن

ئارقىكردىنەو بە شىۋەھەىكى ئاسايى ئاماژە نىيە بە ھەبوونى كىشەھەىكى تەندروستى، دەتوانىت چەند ھەنگاۋىك بگرىتەبەر بۇ ئەوھى خۆت ئاسوودەتر بكەيت و ئارقى خۆت كەم بكەيتەوھە:

- پۇشاكى رووناك بپۇشە كە رېگە بە پىستت دەدات ھەناسە بدات

- لىبرىدى بەشىك لە پۇشاكەكەت كە ھەست بە گەرما دەكەيت

- شۇرىنى ئارقە وشكبووھەى سەر رووخسارت و جەستەت تاكوو ھەست بە ئاسوودەى زياتر بكەيت

- گۇرىنى ئەو پۇشاكەى كە ئارقى پىۋەھەى بۇ كەمكردىنەوھى مەترسىيەكانى بەكتريا و ھەوكردىن.

- خواردنەوھى ئا و يان خواردنەوھى وەرزىشى بۇ جىگرتنەوھى شلە و ماددە شىبووھەوكان لە رېگەى

ئارقەكردىنەوھە

- بەكارھىنانى بەرھەمەكانى ژىربال وەك بەرھەمى كەمكردىنەوھى ئارقە و بۇنپرە بۇ كەمكردىنەوھى بۇنى

ئارقە و كۆتتروۆلكردى ئارقە

- لىبرىدى ئەو خواردنەوھى كە لە لىستى رېجىمەكەتدا ھەن و دەبنە ھۆى ئارقىكردىنەوھە

- ئەگەر نەخۇشەىك ياخود دەرمانىك بوو ھۆى ئارقىكردىنەوھەىكى بىزاركەر، قسە لەگەل پزىشكەكەت

بكە دەربارەى چارەسەرېكى گونجاو

كىشەكانى ئارقىكردىنەوھە

ئارقىكردىن لەوانەھە ئاماژە بە كىشەھەىكى پزىشكى بكات ئەگەر لەگەل نىشانەى تر رووبدات، پزىشكەكەت

ئاگادار بكەرەوھە تا بزانىت ئەگەر ئەم نىشانانەت ئەزموون كرىد:

ئازارى سىنگ

سەرگىژخواردن

تەنگە نەفەسى

بەردەوام بوو لە ھەناسەدان بۇ ماوھى درىژ بەبى ھۆكار

لەدەستدانى كىش بەھۆى ئارقى زىادە ئاسايى نىيە و ھەروھەا پىۋىستە لەلەين پزىشكەوھە پشكىنىنى

بۇ بكرىت

کاریگه‌ری ئاره‌ق له‌سه‌ر پێست لایه‌نی باش

ئاره‌ق‌کردنه‌وه چه‌ندین سوودی گرنگی بۆ سه‌ر پێست هه‌یه، پێسته‌که به‌ شێداری و فێنکی ده‌هێلێته‌وه، راهێنانێکی باش و ئاره‌ق‌کردنه‌وه‌یه‌کی ئاسایی وه‌ک نیشانه‌ی دژه‌ پیربوون ده‌ستیشان‌کراون، له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌شدا یارمه‌تی له‌ناو‌بردنی به‌کتریا زیانبه‌خشه‌کانی سه‌ر پێست ده‌دات، هه‌رچه‌نده‌ خاڵێکی دیکه‌ش هه‌یه که ده‌بێت له‌ بیرت‌بێت ئه‌ویش ئه‌وه‌یه که نابێت پاش راهێنان ئاره‌ق بۆ ماوه‌یه‌کی زۆر به‌ رووخساره‌وه بمی‌نێته‌وه، زۆر گرنگه که دم و چاوت بشۆیت به‌ نزیکه‌ی دوا‌ی راهێنانه‌که‌ت، ئه‌گه‌ر نا، تۆ مه‌ترسی ئه‌وه‌ت هه‌یه که خۆت بخه‌یته به‌ر کاریگه‌ری خراپی ئاره‌ق‌کردنه‌وه.

ئاره‌ق‌کردنه‌وه بۆ پێست به‌سووده چونکه به‌شێوه‌یه‌کی سروشتی ده‌بێته هۆی لا‌بردنی هۆکاری دروست‌بوونی زیپکه‌ی کاتی پێگه‌شتن، پاش ئه‌نجامدانی وه‌رزشێکی باش، له‌وانه‌یه خۆت نه‌شۆیت و ئاره‌قه‌که نه‌سپیت، یاخود رووخسارت راسته‌وخۆ نه‌شۆیت، ئه‌گه‌ر رێگه به‌ مانه‌وه‌ی ئاره‌قه‌که به‌دیت له‌سه‌ر پێستت، ئه‌وا ئاره‌قه‌که وشک ده‌بێته‌وه، به‌کتریا بڵاوده‌بێته‌وه و پێسته‌که پیس و چه‌ور و ده‌بێت و ده‌بێته هۆی دروست‌بوونی زیپکه.

کاریگه‌ری ئاره‌ق له‌سه‌ر پێست لایه‌نی خراپ

ئاره‌ق‌کردنه‌وه ده‌توانێت هه‌ندیک مه‌ترسی له‌سه‌ر پێست دروست‌بکات، کاتی‌ک که ئاره‌ق ده‌که‌یته‌وه، جه‌سته‌ت نه‌ک ته‌نها ئاو له‌ده‌ست ده‌دات به‌لکو، چه‌وری و پێستی مردووش له‌ رێگه‌ی کونیه‌کان دێته‌ده‌ره‌وه، ئه‌گه‌ر رێوشوێنی راست نه‌گیرێته به‌ر بۆ پاک‌کردنه‌وه‌ی پێست، ئه‌وا زیپکه و په‌له‌کان ده‌کرێت دروست‌بین و بی‌زارت بکه‌ن، هه‌روه‌ها ئاره‌ق‌کردنه‌وه ده‌بێته هۆی ده‌ردانی ماده‌ی یوریا و ئه‌مۆنیا، که به‌شداری له‌ وروژاندنی پێست‌ده‌کات ئه‌گه‌ر له‌سه‌ر پێست بمی‌ننه‌وه.

سەرچاۋەكان

<https://mydermconsult.com/blog/what-effects-does-sweating-have-on-your-skin/>

<https://www.healthline.com/health/sweating>

بۆردنى نوسەرانى ئىنساىكلۆپىدىيى زانىارى

سووپاس بۇ بىنەربوونتان